

温暖春日 普拉提让你又美又飒

本报记者 陈素琴



五组动作让你体验普拉提

◆ 髂腰肌拉伸

运动目标:有效增强核心肌群力量,增强屈曲髋关节力量,改善形体外观,减轻腰椎后侧压力,降低腰疼机率。

适应症:髋关节疼痛,因此常常喜欢保持屈髋屈膝体位的人群;行走时弯腰状态,腰背部出现继发性疼痛、劳损,久坐人群,产后女性等。

动作指导:单腿跪地,右脚在前呈弓步。

保持髋关节两侧的高度一致,身体向前方倾斜,同时轻微拉伸后侧腿以保持平衡。骨盆前倾,感受大腿前侧的牵拉感。在这个过程中背部要保持挺直,骨盆不要抬高或向一侧旋转,这个姿势保持6-10秒。

换另一侧重复以上动作。

为了增加强度,可以将与后侧腿同侧的手臂举过头顶,身体微微转向对侧腿。

练习建议:左右拉伸各3个/次 每天拉伸1-2次



◆ 蛇式

运动目标:增强肩胛骨的稳定性和控制力,改善圆肩含胸体态,提升上肢力量,背部、肩部肌群协同收缩能力。

适应症:头颈肩带区域疼痛或功能障碍,

注意事项和禁忌:脊椎前移,椎管狭窄疼痛和剧烈的颈部疼痛。

动作指导:双膝跪地,臀部靠近足跟,身体贴近地面,双手向45度方向伸直呈拜日式体式。

下巴沿地面缓慢向前移动身体同时双臂肘关节指向天花板,至肩和大臂在一条直线,肘关节呈90度,同时夹紧肩胛骨,保持6-10秒。

练习建议:8-12个/组 每天3-4组



◆ 桥式

运动目标:增强腰椎和骨盆稳定性、髋伸肌力量、提升髋关节灵活性、背伸肌控制力、核心肌肉协同收缩能力及奈绳肌柔韧性。

适应症:有益于功能性运动模式下提升腰椎稳定性和臀大肌力量。

注意事项和禁忌:颈部椎间盘病变,背部剧烈疼痛及髋膝关节严重病变。

动作指导:仰望中立位,骨盆卷起到高位姿势开始,将一条腿垂直向上,另一条腿踩实并臀部发力作支撑,同时保持骨盆左右两侧水平且保持高度不变,静态保持1-2秒。

练习建议:8-10个/组 做3-4组



◆ 侧支撑踢腿

运动目标:拉升腹斜肌力量,肩部力量,肩胛骨稳定性,躯干稳定性,骨盆稳定性,臀中肌力量和侧屈灵活性。

适应症:所有腰椎病变患者,臀部无力人群等。

注意事项和禁忌:肩部、手肘或腕部伤病,上半身或核心严重无力,严重的腰椎间关节伤病者。

动作指导:侧躺中立位,右手屈肘支撑地面,双腿伸直,保持骨盆稳定,右腿贴地,左腿向上抬起,同时收紧臀部肌肉,保持水平高度1-2秒,还原,重复。

练习建议:20个/组 做3-4组



◆ 腰方肌拉伸

运动目标:拉伸腰方肌,脊柱柔韧。

适应症:下背部疼痛,腰酸等。

注意事项和禁忌:腰椎间盘突出或骨质疏松。

动作指导:坐姿,双膝向右屈曲,左手支撑地面,右手伸直靠近耳垂,往左侧侧屈脊柱,感受右侧腹外斜和腰方肌有牵拉感,保持3-5秒。

练习建议:左右拉伸各3遍/次 每天拉伸1-2次



“ 昨日,国际劳动妇女节之际,众多女网友用运动的方式庆祝自己的节日。作为一项新兴的时尚健身运动,普拉提频频出现在网友的照片中,被视为保持身材和优化身心的有效途径。众多明星都是普拉提“发烧友”,孙俪就多次在社交平台上表示:普拉提是我“逆生长”的秘诀。平时除了演戏和照顾家庭以外,孙俪把其余的时间都花在运动或练普拉提中。

普拉提究竟有哪些好处?为此,记者采访了杭州终乎普拉提教练胡晓燕,在这个元气满满的春天,她希望广大女同胞们一起来做又美又飒的“普拉提女生”吧。

”

普拉提和瑜伽有什么区别?

说起瑜伽和普拉提,其实很多人分不清这两者之间的区别,不少人甚至认为这只是一项运动的两种叫法。其实完全不一样。胡晓燕介绍,从锻炼者所呈现出来的样子来看,这两项运动很相似,但其实瑜伽和普拉提是完全不同的运动。瑜伽源于东方,侧重拉伸伸展,兼顾平衡放松,而普拉提侧重强调核心稳定和控制,骨骼的合理排列,侧重肌肉力量,平衡以及柔韧。

此外,瑜伽和普拉提中都会使用到瑜伽垫,也都有很多徒手训练的项目,他们在运动方式和辅助用具上的区别也很大。胡晓燕说:“瑜伽练习中对于辅助工具的要求是需要一些小物件,如:瑜伽砖、瑜伽带等,而且瑜伽的练习大多是偏向于静态的,运动空间相对要小一些。普拉提运动中的辅助用具则是必需品,如大器械、核心床等。而且普拉提运动也更偏向于动态的连贯性练习。”

普拉提运动有哪些好处?

胡晓燕从2017年开始接触健身和普拉提运动,拥有多项相关认证,目前全身心投入并推广普拉提工作。

她介绍,刚开始接触这项运动时,身边练习或者知晓的人并不多,这几年才开始慢慢被大众所熟悉。“我一直做增肌、减脂、塑形、运动损伤预防和纠正性训练以及体态优化等训练,这些自己的训练,也融入普拉提练习,在和学员的相处下,深感很多人对普拉提的了解并不是很清晰,其实它是一项舒缓全身肌肉及提高人体躯干控制能力的课程。”

胡晓燕说:“普拉提最早是运用在伤残患者的治疗和康复领域的,所以我坚持将普拉提融入需求康复患者的训练中,它的原则和练习是可以帮助康复患者从伤痛和手术中恢复,并能优化其运动功

能,能够帮助患者控制疼痛和改善不良的运动功能。”

此外,普拉提更强调的是深层肌肉的练习,更有利于保护和稳定颈椎、胸椎、腰椎、肩部、髋部、膝部和足踝的稳定健康。健身是以浅层肌肉为主练习,如果平时健身爱好者能将普拉提融入到训练中,会给我们的训练带来事半功倍的效果。

“普拉提关注核心肌肉,在练习同时强调稳定性和灵活性。它包含闭链练习、开链练习。同时也包含静态和动态的肌肉练习,强调肌肉的向心收缩和离心收缩。”胡晓燕坦言,无论是健身爱好者,还是其他不同的人群,甚至老年人等,练习普拉提都能改善整体健康状况,提升运动表现水平,并能在高强度运动休整期提供安全、有效的交叉训练。她希望有更多人能加入到健身的行列。